

Polar CS500
Manual del usuario

TABLA DE CONTENIDOS

1. PRESENTACIÓN DEL POLAR CS500	4
2. PRIMEROS PASOS	6
Funciones de los Botones y Estructura de los Menús	6
Ajustes Básicos	7
Medir el Tamaño de la Rueda	7
Instalar el Soporte de bicicleta Polar	7
Instalar el Cycling Computer en el Soporte para la Bicicleta	8
3. ENTRENAR	9
Colocar el Transmisor	9
Empezar a entrenar	9
Información del Entrenamiento	11
Registrar un Lap	12
Funciones en el Modo de Pausa	13
Parar el Entrenamiento	13
Entrenar con OwnZone	14
Cómo determinar tu OwnZone	14
4. DESPUÉS DE ENTRENAR	16
Archivo de Entrenamiento	16
Eliminar Archivos de Entrenamiento	18
Totales	18
5. TRANSFERENCIA DE DATOS	20
6. AJUSTES	21
Ajustes de Ciclismo	21
Ajustes de los Temporizadores	21
Ajustes de los Límites de Frecuencia Cardíaca	22
Ajustes de la Bicicleta	22
AutoStart	23
Rueda	23
Velocidad	24
Cadencia	24
Potencia	24
Ajustes de la Altitud	25
Ajustes del Reloj	25
Ajustes del Usuario	25
Frecuencia Cardíaca máxima (FCmáx)	26
Valor de la Frecuencia Cardíaca estando sentado (FCsent)	26
Ajustes Generales	27
7. UTILIZAR UN ACCESORIO NUEVO	28
Configurar un Nuevo Sensor de Velocidad	28
Configurar un nuevo sensor de cadencia*	28
Configurar un Nuevo Sensor de Potencia*	28
8. UTILIZAR UN TRANSMISOR NUEVO	30
Configurar un Nuevo Transmisor	30
9. INFORMACIÓN IMPORTANTE	31
Cuidado y Mantenimiento	31
Cuidados del Producto	31
Reparaciones	31
Cambiar las Pilas	31

Cambiar la Pila del Cycling Computer.....	32
Precauciones.....	33
Interferencias durante el ejercicio	33
Minimizar Riesgos durante el Ejercicio	33
Especificaciones técnicas	34
Preguntas Más Frecuentes.....	35
Garantía Internacional Limitada de Polar	37
Limitación de responsabilidades.....	37
ÍNDICE	39

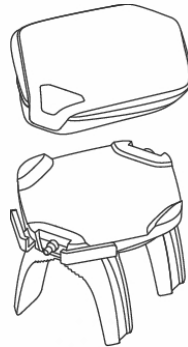
1. PRESENTACIÓN DEL POLAR CS500

Te damos las gracias por haber adquirido el nuevo cycling computer Polar CS500.

En este manual del usuario encontrarás todas las instrucciones necesarias para sacar el máximo provecho a tu cycling computer.

La última versión de este manual del usuario puede descargarse desde www.polar.fi/support.

El **cycling computer Polar CS500** te proporciona toda la información que necesitas para mejorar tu rendimiento encima de la bicicleta y también guarda estos datos para su análisis posterior. La nueva pantalla de grandes dimensiones garantiza una buena visibilidad de la información del entrenamiento en todas las condiciones. La innovadora tecnología de los botones permite utilizar el dispositivo incluso yendo a velocidades elevadas.



Gracias al nuevo **soporte de bicicleta Polar con doble fijación**, el cycling computer se puede colocar fácilmente en el manillar o en la barra del manillar. El nuevo diseño de los elementos metálicos del soporte garantiza una perfecta sujeción del cycling computer.

El cómodo **transmisor Polar WearLink®+ W.I.N.D.** envía la señal de Frecuencia Cardíaca al cycling computer con una precisión propia de un electrocardiograma. El transmisor está formado por una banda y un transmisor.



El **sensor de velocidad inalámbrico Polar™ CS W.I.N.D.** calcula la distancia recorrida y la velocidad en tiempo real, media y máxima.

El **sensor de cadencia inalámbrico opcional Polar™ W.I.N.D.** mide la cadencia –también conocida como ritmo de pedaleo– en tiempo real y media en forma de revoluciones por minuto.

El sensor de potencia inalámbrico opcional Polar™
W.I.N.D. mide la potencia en forma de vatios y cadencia.

Además, con el nuevo dispositivo de comunicación de Polar, **DataLink**, toda esta información puede trasladarse del cycling computer a polarpersonaltrainer.com. Sólo deberás conectar el DataLink a un puerto USB del ordenador, y el sistema detectará automáticamente el cycling computer con tecnología W.I.N.D.



El servicio web **polarpersonaltrainer.com** ha sido especialmente diseñado para ayudarte en el entrenamiento. En él podrás:

- Almacenar los archivos de entrenamiento para realizar un seguimiento a largo plazo.
- Analizar y controlar la evolución con todo detalle.
- Analizar la intensidad de entrenamiento y el tiempo de recuperación necesario utilizando la función de carga de entrenamiento.
- Optimizar tu forma de entrenar utilizando los programas de entrenamiento de Polar.
- Retar a tus amigos a una competición deportiva virtual e interactuar con otros entusiastas de tu deporte favorito.

 *Los datos recogidos por todos los sensores compatibles y por el transmisor WearLink se envían al cycling computer por medio de la tecnología de conexión inalámbrica de 2.4 GHz W.I.N.D. de Polar, con lo que se evita cualquier tipo de interferencia al entrenar cerca de otros deportistas.*

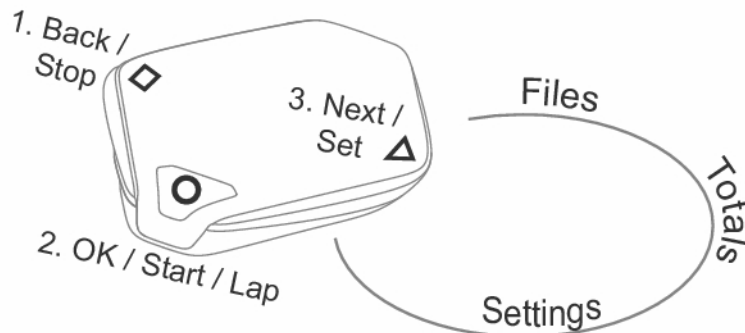
Registra tu producto Polar en <http://register.polar.fi/> para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios para satisfacer mejor tus necesidades.

También podrás encontrar tutoriales en vídeo en la página http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

2. PRIMEROS PASOS

Funciones de los Botones y Estructura de los Menús

El cycling computer tiene tres botones prácticos con distintas funcionalidades dependiendo de la situación de uso en particular.

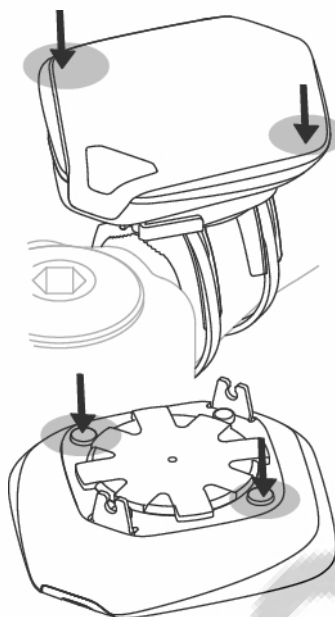


1. □ BACK (Atrás) / STOP (Parar)	2. ○ OK (Aceptar) / START (Empezar) / LAP (Lap) / RESET (Poner a cero)	3. ▷ NEXT (Siguiente) / SET (Ajustar)
- Salir del menú - Volver al nivel anterior - Dejar los ajustes sin modificar - Cancelar las selecciones - Con una pulsación larga, volver al modo de hora desde cualquier otro modo - En el modo de hora con una pulsación larga, activar el modo de ahorro de energía - En el modo ahorro mantener presionado el botón durante 3 segundos para activar el cycling computer	- Confirmar las selecciones - Empezar una sesión de entrenamiento - Registrar un lap - Poner a cero los valores totales - En el modo ahorro mantener presionado el botón durante 3 segundos para activar el cycling computer	- Pasar al siguiente modo o nivel del menú - En el modo de hora con una pulsación larga, cambiar la bicicleta seleccionada - Ajustar un valor seleccionado - En el modo ahorro mantener presionado el botón durante 3 segundos para activar el cycling computer

i El cycling computer pasará al modo de ahorro de energía si durante cinco minutos no presiona ningún botón en el modo hora. Puede activar de nuevo el cycling computer presionando cualquier botón durante tres segundos.

Los botones □ y ▷ se pueden utilizar de dos maneras:

1. Cuando el cycling computer esté instalado en el manillar o en la barra del manillar, presionar con cuidado el lado izquierdo o derecho del cycling computer.
2. Cuando tengas el cycling computer en la mano, utilizar los botones de activación de la parte trasera del dispositivo.



Ajustes Básicos

Antes de utilizar el cycling computer por primera vez, deberás personalizar los ajustes básicos. Introducir los datos lo más precisos posible para asegurarte de recibir información correcta en función de tu rendimiento.

Para ajustar los valores, utilizar el botón SET (Ajustar) y confirmar la selección presionando OK (Aceptar). Para avanzar más rápidamente, puedes mantener presionado el botón SET.

Mantener presionado el botón  durante 3 segundos para activar tu cycling computer. Aparece **Basic SET** (Ajustes básicos). Presionar START (Empezar) y ajustar los parámetros siguientes:

1. **Time set** (Ajustar hora): Seleccionar **12 h** o **24 h**. Si has seleccionado el valor **12 h**, seleccionar **AM** o **PM**. A continuación, introducir la hora actual.
2. **Date set** (Ajustar la fecha): Introducir la fecha.
3. **Unit** (Unidad): Seleccionar el sistema métrico (**kg/km**) o el sistema imperial británico (**lb/ft**).
4. **Weight** (Peso): Introducir tu peso.
5. **Height** (Altura): Introducir tu altura. En el formato lb/ft, introducir primero los pies y luego las pulgadas.
6. **Birthday** (Nacimiento): Introducir tu fecha de nacimiento.
7. **Sex** (Sexo): Seleccionar **Male** (Hombre) o **Female** (Mujer). Aparece el mensaje
8. **Settings DONE** (Ajustes realizados). Para cambiar los ajustes, mantener presionado el botón BACK (Atrás) hasta volver a la opción deseada. Presionar OK (Aceptar) para validar los ajustes y para que el cycling computer vaya al modo de hora.

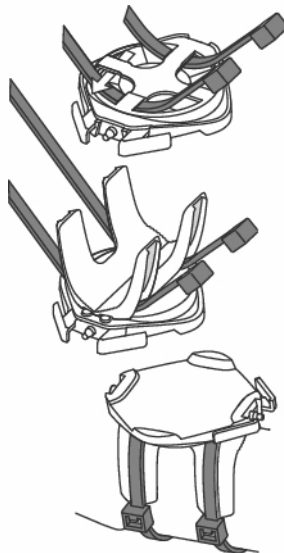
Medir el Tamaño de la Rueda

Antes de empezar a montar en bicicleta, deberás introducir el tamaño de la rueda de tu bicicleta en el cycling computer. Encontrarás más información en el apartado Ajustes de la Bicicleta (página 22).

Instalar el Soporte de bicicleta Polar

Puedes instalar el soporte para bicicleta en el lado derecho o izquierdo del manillar o en la barra del manillar.

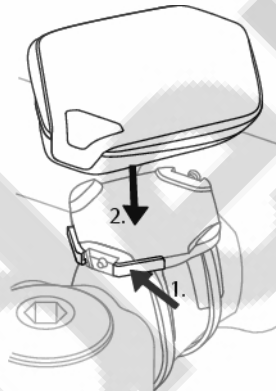
1. Para ello, hay que pasar las bridas de plástico por los orificios de paso que hay en el soporte. Si instalas el soporte en el manillar de la bicicleta, pasar las bridas en el sentido contrario.
2. A continuación, insertar la pieza de goma en el soporte. Asegúrate de que quede bien fijada en su lugar.
3. Colocar la pieza de goma y el soporte para la bicicleta en el manillar o en la barra del manillar y ajustar las bridas de plástico alrededor del manillar o de la barra del manillar. Asegúrate de que el soporte para la bicicleta queda bien fijado. Finalmente, cortar los trozos sobrantes de las bridas.



Encontrarás un tutorial en vídeo en http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Instalar el Cycling Computer en el Soporte para la Bicicleta

1. Presionar el sistema de sujeción del soporte y colocar el cycling computer en él.
2. Soltar el botón para que el cycling computer quede fijado en el soporte. Comprobar que el cycling computer está bien fijado antes de empezar a pedalear.



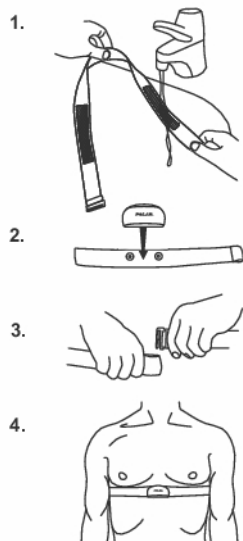
Para separar el cycling computer del soporte para la bicicleta, hay que presionar el sistema de sujeción del soporte y levantar el cycling computer.

Encontrarás un tutorial en vídeo en http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

3. ENTRENAR

Colocar el Transmisor

Colócate el transmisor para medir la Frecuencia Cardíaca.



1. Humedecer las áreas de los electrodos de la banda con agua corriente.

i En condiciones especialmente exigentes, como cuando participes en una carrera larga, te recomendamos que utilices una loción o un gel conductor para mejorar el contacto. Es importante que laves bien el transmisor después de utilizar este tipo de lociones o geles.

2. Colocar el transmisor en la banda. Ajustar la longitud de la banda de manera que quede bien sujeta pero que no te moleste.
3. Ajústate la banda alrededor del pecho, justo debajo de los músculos pectorales, y fija la hebilla al otro extremo de la banda.
4. Comprobar que las áreas humedecidas de los electrodos están firmemente adheridas a tu piel y que el logotipo de Polar se encuentra en posición vertical y centrado.

Separa el transmisor de la banda cuando no lo estés usando para maximizar la vida útil del transmisor. Encontrarás instrucciones detalladas de lavado en el apartado Cuidado y Mantenimiento (página 31).

Si quieres ver un tutorial en vídeo, ir a http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

i El transmisor Polar WearLink se puede utilizar con prendas que incorporen electrodos suaves. Humedecer las áreas de los electrodos de la prenda. Colocar el transmisor directamente en la prenda sin utilizar la banda y de modo que el logotipo de Polar del transmisor esté en posición vertical.

Empezar a entrenar

Colocar el cycling computer en el soporte para la bicicleta y activarlo presionando el botón  durante unos instantes.

En el modo de hora, el cycling computer empieza a detectar automáticamente tu Frecuencia Cardíaca.



El número que aparece en la esquina superior izquierda indica la bicicleta que se está utilizando. El sistema selecciona automáticamente la bicicleta que hayas utilizado la última vez. Para cambiar de bicicleta, pulsar el botón NEXT (Siguiente) en el modo de hora.



Si has activado la función AutoStart, el cycling computer empezará a registrar la sesión de entrenamiento automáticamente cuando empieces a pedalear. Encontrarás más información sobre esta función en el apartado Ajustes de la Bicicleta (página 22).

Si no has activado la función AutoStart, pulsar el botón START (Empezar) para que se empiece a registrar el entrenamiento.

La pantalla del cycling computer te permitirá ver tres líneas de información a la vez. Pulsar NEXT (Siguiente) para que aparezcan las siguientes pantallas:

Encontrarás descripciones más detalladas de la información mostrada por el cycling computer en el apartado Información del Entrenamiento (página 11).



Distancia alternándose con la **Distancia del lap** (si has tomado como mínimo un lap).

Velocidad

Frecuencia Cardíaca y Cadencia



Velocidad media

Velocidad

Frecuencia Cardíaca media y Cadencia



Velocidad

Cronómetro

Frecuencia Cardíaca y Cadencia



Hora de Llegada

Hora del día

Frecuencia Cardíaca y Cadencia



Límites de Frecuencia Cardíaca

Tiempo en la zona objetivo

Frecuencia Cardíaca y Cadencia



Calorías

Consumo de calorías por hora

Frecuencia Cardíaca y Cadencia



Altitud

Inclinómetro

Temperatura y Cadencia



Distancia del recorrido

Velocidad / Potencia

Frecuencia Cardíaca y Cadencia

 Si quieres que el cycling computer vaya alternando estas pantallas automáticamente, mantén presionado el botón NEXT (Siguiente). Podrás desactivar esta opción presionando otra vez NEXT.

Información del Entrenamiento

Información en pantalla	Descripción
Altitud	Altitud actual en metros o pies
Hora de Llegada	Si indicas la distancia que vas a recorrer, el cycling computer hará una estimación de la hora de llegada al destino en función de la velocidad a la que vayas. Encontrarás más información en el apartado, ir a Ajustes de Ciclismo (página 21). Si la función de distancia recorrida está desactivada, aparece la velocidad en vez de la hora de llegada.
Frecuencia Cardíaca media	Tu Frecuencia Cardíaca media durante la sesión de entrenamiento se muestra con un indicador que especifica si la Frecuencia Cardíaca está subiendo o bajando.
Velocidad media	Tu velocidad media durante la sesión de entrenamiento se muestra con un indicador que especifica si la velocidad está subiendo o bajando (requiere un sensor de velocidad Polar CS W.I.N.D.).
Cadencia	Tu frecuencia de pedaleo en revoluciones por minuto (requiere un sensor de cadencia Polar CS W.I.N.D. opcional).
Calorías	Las calorías quemadas hasta el momento. Las calorías empiezan a contarse una vez aparece tu Frecuencia Cardíaca.
Consumo de calorías por hora	Calorías quemadas en una hora
Distancia	Distancia recorrida hasta el momento (requiere un sensor de velocidad Polar CS W.I.N.D.).
Frecuencia Cardíaca	Tu Frecuencia Cardíaca actual
Límites de Frecuencia Cardíaca	Límites inferior y superior de tu Frecuencia Cardíaca. El símbolo del corazón se mueve a la izquierda o a la derecha en función de tu Frecuencia Cardíaca. Si el símbolo desaparece, tu Frecuencia Cardíaca habrá salido de los límites.

Información en pantalla	Descripción
Inclinómetro	Pendiente del ascenso o el descenso en porcentaje e inclinación en grados. Una estimación numérica de la pendiente o inclinación del terreno por el que te estás desplazando que te ayudará a administrar mejor tu esfuerzo.
Distancia del lap	Distancia recorrida en el lap (requiere un sensor de velocidad Polar CS W.I.N.D.).
Potencia	Potencia generada al pedalear expresada en vatios (requiere un sensor de potencia Polar W.I.N.D. opcional).
Velocidad	Velocidad actual (requiere un sensor de velocidad Polar CS W.I.N.D.).
Cronómetro	Duración total de la sesión de entrenamiento hasta el momento
Temperatura	Temperatura actual
Tiempo en la zona	Tiempo que has estado entrenando dentro de tus límites de Frecuencia Cardíaca.
Hora del día	Hora del día
Distancia del recorrido	Distancia entre los puntos A y B. Utiliza esta función para calcular la distancia entre dos puntos de tu ruta (requiere un sensor de velocidad Polar CS W.I.N.D.). La distancia del recorrido se puede poner a cero en el modo de pausa.

i La sesión de entrenamiento sólo quedará registrada si dura más de un minuto o si se ha guardado un lap como mínimo.

Registrar un Lap

Para registrar un lap, presionar el botón LAP (Lap). Aparecerá la siguiente información:



Tiempo del lap: el tiempo correspondiente al lap en cuestión.
Frecuencia Cardíaca / Número del lap



Tiempo parcial: tiempo transcurrido desde el inicio de la sesión de entrenamiento y hasta que se ha guardado el último tiempo del lap.

Frecuencia Cardíaca media (calculada desde el inicio del lap)

Si has activado la función de laps automáticos, el cycling computer registra automáticamente los laps cada vez que recorres la distancia que hayas definido. Encontrarás más información en el apartado, ir a Ajustes de Ciclismo (página 21).

Funciones en el Modo de Pausa

Para hacer una pausa en el registro de una sesión de entrenamiento, pulsar STOP (Parar).

Una vez en el modo de pausa, podrás seleccionar:

- **Continue** (Continuar) para seguir registrando en el entrenamiento.
- **Exit** (Salir) para detener completamente el registro de datos.
- **Summary** (Resumen) para ver un resumen de la información del entrenamiento. Aparecerá la siguiente información:
 - **Exe. Time** (Duración del ejercicio): Duración de la sesión de entrenamiento registrada y Frecuencia Cardíaca media
 - **Limits** (Límites): Límites de Frecuencia Cardíaca utilizados durante la sesión de entrenamiento (si se han definido límites)
 - **In zone** (En la zona): Tiempo en la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo
 - **Kcal / %Fat** (Kcal / % grasa): Calorías quemadas en el transcurso de la sesión de entrenamiento y porcentaje de grasa
 - **Speed** (Velocidad): Velocidad media
 - **Cadence** (Cadencia): Cadencia media
 - **Distance** (Distancia): Distancia recorrida
 - **Ride Time** (Tiempo en bici): El tiempo que has estado encima de la bicicleta. Por ejemplo, si paras de ir en bicicleta pero no detienes el registro de la sesión de entrenamiento, el tiempo dejará de contar, pero la duración total de la sesión de entrenamiento seguirá aumentando.
Si has activado la función AutoStart, el tiempo de entrenamiento y el tiempo en la bicicleta coincidirán, dado que el cycling computer pone en marcha y detiene automáticamente el registro, en el momento en que empiezas a o paras de ir en bicicleta.
 - **Power** (Potencia): Potencia media
 - **Ascent** (Ascenso): Metros/pies ascendidos
 - **Altitude** (Altitud): Altitud media
- **Sound** (Sonido) para desactivar los sonidos (**Off**) o ajustar el volumen en **Soft** (Bajo), **Loud** (Alto) o **Very Loud** (Muy alto).
- **Reset TRIP** (Poner recorrido a cero) para poner a cero la distancia del recorrido. Confirmar tu selección pulsando OK (Aceptar).
- **Auto SCROLL** (Desplazar automáticamente) para que el cycling computer vaya alternando automáticamente entre los distintos modos y pantallas de visualización.
- **Sensor SEARCH** (Buscar sensor) para buscar datos emitidos por sensores WearLink, de velocidad, de cadencia* y de potencia* si se ha perdido la señal durante la sesión de entrenamiento debido a una interferencia.

Parar el Entrenamiento

Pulsar STOP (Parar) para hacer una pausa en la sesión de entrenamiento. Aparece el mensaje **Continue** (Continuar).

Volver a pulsar STOP.

Cuidar de tu transmisor después de entrenar. **Separar el transmisor de la banda y lavar la banda con agua después de cada uso.** Lavar la banda a máquina a 40°C/104°F como mínimo una vez cada cinco usos.

Encontrarás todas las instrucciones de cuidado y mantenimiento en el apartado Cuidado y Mantenimiento (página 31).

Entrenar con OwnZone

El cycling computer determina automáticamente tu zona de intensidad de entrenamiento individual, óptima y segura: tu OwnZone. El exclusivo valor OwnZone de Polar define tus límites personales de intensidad para aprovechar al máximo el entrenamiento aeróbico. Esta función te indicará cómo debes calentar en función de tu condición física y mental. En la mayoría de adultos, la OwnZone corresponde entre un 65 y un 85% de la Frecuencia Cardíaca máxima.

Escuchar e interpretar las señales de tu cuerpo mientras se realiza ejercicio físico es una parte importante del entrenamiento. Como las rutinas de calentamiento son diferentes según el tipo de ejercicio que se va a realizar, y dado que tu estado físico y mental también puede variar de un día a otro (por estrés o enfermedad), el hecho de utilizar la función OwnZone para cada sesión da la garantía de trabajar en la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo más eficaz para el tipo concreto de día y de ejercicio.

La OwnZone se puede determinar en 1-5 minutos durante la fase de calentamiento. La idea es comenzar el entrenamiento lentamente, a baja intensidad, e ir incrementando gradualmente la intensidad y la Frecuencia Cardíaca. OwnZone está pensado para personas sanas. Algunos trastornos de salud pueden ocasionar variabilidad de la Frecuencia Cardíaca y provocar un fallo en la determinación del valor OwnZone. Nos referimos, por ejemplo, a tener la presión arterial alta, sufrir arritmias cardíacas o tomar ciertos medicamentos.

Antes de comenzar a determinar tu valor OwnZone, comprobar que:

- Los ajustes del usuario sean correctos.
- La función OwnZone esté activada. Encontrarás más información en el apartado Ajustes de los Límites de Frecuencia Cardíaca (página 22). Si la función OwnZone está activada, el cycling computer determina automáticamente la OwnZone cada vez que se empieza a entrenar.

Cómo determinar tu OwnZone

El valor OwnZone se determina en cinco etapas. Si los sonidos están activados, un pitido te indicará el final de cada fase.

1. Colócate el transmisor correctamente. En el modo de hora, pulsar START (Empezar).
2. Aparece el mensaje **OZ >** y empieza el cálculo del valor OwnZone. Pedalea o anda a ritmo lento durante 1 minuto, de modo que la Frecuencia Cardíaca esté en todo momento por debajo de las 100 ppm o del 50% de tu $FC_{máx}$ durante toda esta primera fase.
3. Cuando aparezca **OZ >>**, pedalea o anda a ritmo normal durante 1 minuto. La Frecuencia Cardíaca debería aumentar lentamente, aprox. 10 ppm o un 5% de tu $FC_{máx}$.
4. Cuando aparezca **OZ >>>**, pedalea o anda a ritmo rápido durante 1 minuto. La Frecuencia Cardíaca debería aumentar lentamente, aprox. 10 ppm o un 5% de tu $FC_{máx}$.
5. Cuando aparezca **OZ >>>>**, pedalea a ritmo rápido o empieza a correr durante 1 minuto. La Frecuencia Cardíaca debería aumentar lentamente, aprox. 10 ppm o un 5% de tu $FC_{máx}$.
6. Cuando aparezca **OZ >>>>>**, pedalea o corre a ritmo rápido durante 1 minuto. La Frecuencia Cardíaca debería aumentar lentamente, aprox. 10 ppm o un 5% de tu $FC_{máx}$.

Cuando escuches dos pitidos consecutivos significa que ya se ha determinado tu OwnZone.

Aparecen **OwnZone Updated** (OwnZone actualizada) y la zona de Frecuencia Cardíaca en la pantalla. El valor se indica en pulsaciones por minuto (ppm) o en forma de porcentaje de la Frecuencia Cardíaca máxima (HR%), en función de los ajustes seleccionados.

Si tu OwnZone no se ha podido determinar correctamente, se utilizará el anterior valor de OwnZone y la pantalla mostrará **OwnZone** y los límites pertinentes. Si el valor de OwnZone todavía no se había calculado ninguna vez, se aplicarán automáticamente los límites basados en la edad.

Cuando se haya definido el valor, podrás seguir entrenando. Procura mantenerte dentro de la zona de Frecuencia Cardíaca indicada para aprovechar al máximo el ejercicio. El tiempo que tardes en calcular tu OwnZone se añade a tu registro de entrenamiento.

Si no deseas calcular tu OwnZone y prefieres utilizar un valor de OwnZone anterior, pulsar el botón STOP (Parar) en cualquier momento del proceso.

Recalcula tu OwnZone:

- Cuando cambies de entorno o de tipo de entrenamiento.
- Cuando vuelvas a entrenar después de una semana de descanso.
- Si todavía no te has recuperado bien de la última sesión de entrenamiento o si no te sientes bien o estás estresado.
- Después de cambiar los ajustes del usuario.

4. DESPUÉS DE ENTRENAR

Archivo de Entrenamiento

Ir al menú **FILES** (Archivos) para ver información detallada sobre la sesión de entrenamiento.

1. En el modo de hora, presionar NEXT (Siguiente). Aparece la opción **FILES** (Archivos).
2. Presionar START (Empezar) para ver la información siguiente:
 - Fecha y hora de inicio de la sesión de entrenamiento.
 - Número del archivo de entrenamiento (como más alta sea esta cifra, más reciente será el archivo).
3. Para desplazarte por los archivos, utilizar el botón NEXT (Siguiente).

 **Delete FILES** (Eliminar archivos) es la última opción del menú **FILES** (Archivos). Encontrarás más información en el apartado Eliminar archivos de entrenamiento.

Para ver la información registrada en un archivo concreto, presionar OK (Aceptar).

Utilizar el botón NEXT (Siguiente) para desplazarte a la información siguiente:

Texto en pantalla	Información mostrada
Exe. Time (Duración del ejercicio)	Duración de la sesión de entrenamiento. La Frecuencia Cardíaca media y máxima van alternándose en la pantalla.
Limits (Límites)	Límites superior e inferior de la Frecuencia Cardíaca utilizados en la sesión de entrenamiento (si se han definido límites).
In Zone (En la zona)	El tiempo que has entrenado dentro (In Zone), por encima (Above) y por debajo (Below) de la zona de Frecuencia cardíaca objetivo van alternándose en la pantalla.
Kcal / % Fat (Kcal / % grasa)	Calorías quemadas durante la sesión y porcentaje de grasa.
Distance (Distancia)	Distancia recorrida.
Speed (Velocidad)	Velocidad máxima y media.
Cadence (Cadencia)	Cadencia máxima y media.
Power (Potencia)	Potencia máxima y media.
Ride Time (Tiempo en bici)	El tiempo que has estado encima de la bicicleta. Por ejemplo, si paras de ir en bicicleta pero no detienes el registro de la sesión de entrenamiento, el tiempo dejará de contar, pero la duración total de la sesión de entrenamiento seguirá aumentando. Si has activado la función AutoStart, el tiempo de entrenamiento y el tiempo pasado en la bicicleta coincidirán, dado que el cycling computer, pone en marcha y detiene automáticamente el registro en el momento en que empiezas a o paras de ir en bicicleta.

Texto en pantalla	Información mostrada
Alt./Temp. (Altitud/Temperatura)	Altitud máxima Temperatura Si deseas ver información adicional calculada a partir de los datos del altímetro, presionar OK (Aceptar). • Incline (Pendiente de ascenso máxima mostrada en grados y en porcentaje) • Decline (Pendiente de descenso máxima mostrada en grados y en porcentaje) • Altitude (Altitud mínima) • Ascent (Metros/pies ascendidos) • Descent (Metros/pies descendidos)
LAPS (Laps)	Número de laps guardados 1. Para ver el Best lap (Lap más rápido), presionar el botón START (Empezar). El tiempo y el número del lap más rápido aparecerán en pantalla. 2. Para ver el Avg. lap (Lap medio), presionar OK (Aceptar). El tiempo medio de los laps guardados aparecerá en pantalla. Presionar OK (Aceptar). 3. Desplázate por los laps con el botón NEXT (Siguiente). Podrás ver el número de lap en la esquina inferior derecha. Para ver información detallada de un determinado lap, presionar OK (Aceptar). Aparecerá la información siguiente: • Velocidad • Cadencia • Distancia • Potencia • Alt./Temp. • Ascenso • Descenso • Pendiente de ascenso máx. • Pendiente de descenso máx.

Texto en pantalla	Información mostrada
A. LAPS (Laps automáticos)	Número de laps guardados
	1. Para ver el Best lap (Lap más rápido), presionar el botón START (Empezar). El tiempo y el número del lap más rápido aparecerán en pantalla. 2. Para ver el Avg. lap (Lap medio), presionar OK (Aceptar). El tiempo medio de los laps guardados aparecerá en pantalla. Presionar OK (Aceptar). 3. Desplázate por los laps con el botón NEXT (Siguiendo). Podrás ver el número de lap en la esquina inferior derecha. Para ver información detallada de un determinado lap, presionar OK (Aceptar). Aparecerá la información siguiente: • Velocidad • Cadencia • Distancia • Potencia • Alt./Temp. • Ascenso • Descenso • Pendiente de ascenso máx. • Pendiente de descenso máx.

Eliminar Archivos de Entrenamiento

El número máximo de archivos de entrenamiento que pueden almacenarse es de 14. Cuando la memoria se llena, el archivo más antiguo se sobrescribe por el más nuevo. Si deseas guardar durante más tiempo el archivo que se va a sustituir, puedes transferirlo al servicio web de Polar en www.polarpersonaltrainer.com. Encontrarás más información en el apartado Transferencia de datos (página 20).

1. Para eliminar un archivo de entrenamiento, dirígete a **FILES** (Archivos). Presionar **NEXT** (Siguiendo) hasta que aparezca **Delete FILE** (Eliminar archivo). Presionar **OK** (Aceptar).
2. Aparecerán la fecha y la hora de inicio de la sesión de entrenamiento y el número del archivo de entrenamiento.
3. Para desplazarte por los archivos, utilizar el botón **NEXT** (Siguiendo). Para seleccionar el archivo que vas a eliminar, presionar **OK** (Aceptar).
4. Aparece el mensaje **Are You SURE?** (¿Estás seguro?). Para eliminar el archivo, presionar **OK** (Aceptar).

 *Para cancelar el proceso, pulsar **BACK** (Atrás) hasta que el cycling computer vuelva al modo de hora.*

Totales

El menú **TOTALS** (Totales) incluye la información acumulada registrada durante todas las sesiones de entrenamiento desde la última puesta a cero. Utiliza estos valores totales como contador de temporada y mensual de los datos de tu entrenamiento. Los valores se actualizan automáticamente cuando se detiene el registro de la sesión de entrenamiento.

En el modo de hora, presionar **NEXT** (Siguiendo) hasta que aparezca **TOTALS**. Pulsar el botón **START** (Empezar). Utilizar el botón **NEXT** (Siguiendo) para desplazarte por la siguiente información:

- **Trip** (Recorrido): Distancia recorrida acumulada y fecha en la que se empezó a contar.
- **Distance 1** (Distancia 1): Distancia acumulada con la bicicleta 1 y la fecha en la que se empezó a contar.
- **Distance 2** (Distancia 2): Distancia acumulada con la bicicleta 2 y la fecha en la que se empezó a contar.

- **Distance 3** (Distancia 3): Distancia acumulada con la bicicleta 3 y la fecha en la que se empezó a contar.
- **Distance** (Distancia): Distancia acumulada con las tres bicicletas y la fecha en la que se empezó a contar.
- **Odometer** (Cuentakilómetros): Distancia acumulada y la fecha en la que se empezó a contar (no se puede poner a cero).
- **Ride Time** (Tiempo en bici): Total de horas montando en bicicleta y la fecha en la que se empezaron a contar.
- **Total Time** (Tiempo total): Duración total del entrenamiento y la fecha en la que se empezó a contar.
- **Total Kcal** (Kcal totales): Total de calorías quemadas y la fecha en la que se empezaron a contar.
- **Ascent** (Ascenso): Ascenso acumulado y la fecha en la que se empezó a contar.
- **Descent** (Descenso): Descenso acumulado y la fecha en la que se empezó a contar.
- **Reset ALL?** (¿Todo a cero?): Para poner a cero todos los valores totales, presionar **START** (Empezar). Aparece el mensaje **Reset? ALL** (¿Poner todo a cero?). Presionar **OK** (Aceptar). Aparece el mensaje **Are You SURE?** (¿Estás seguro?). Para confirmar la puesta a cero, seleccionar **OK** (Aceptar). Para cancelar el proceso, seleccionar **STOP** (Parar).

Para poner a cero un valor total acumulado, selecciona el valor que desees poner a cero presionando **START** (Empezar). Aparece el mensaje **Reset?** (¿Poner a cero?). Presionar **OK** (Aceptar). Aparece el mensaje **Are You SURE?** (¿Estás seguro?). Para confirmar la puesta a cero, seleccionar **OK** (Aceptar). Para cancelar el proceso, seleccionar **STOP** (Parar).

5. TRANSFERENCIA DE DATOS

Para realizar un seguimiento a largo plazo de tu entrenamiento, almacenar todos tus archivos en el servicio web polarpersonaltrainer.com. Allí podrás ver información detallada sobre tu entrenamiento y entender mejor tus progresos. Con Polar DataLink*, transferir los archivos de entrenamiento al servicio web es realmente sencillo.

Cómo transferir datos:

1. Regístrate en polarpersonaltrainer.com.
 2. Descárgate el software Polar WebSync desde la sección "Downloads" (Descargas) de polarpersonaltrainer.com e instálalo en tu ordenador.
 3. El software WebSync se activa automáticamente si se marca la casilla "Launch the Polar WebSync" (Ejecutar Polar WebSync) al terminar la instalación.
 4. A continuación, conectar tu DataLink a un puerto USB del ordenador y activar tu cycling computer con una pulsación larga del botón .
 5. Sigue el proceso de transferencia de datos y las instrucciones para descargar los datos por medio del software WebSync en la pantalla del ordenador. Encontrarás más instrucciones sobre la transferencia de datos en la ayuda de WebSync.
- Cuando tengas que volver a transmitir datos más adelante, sigue los pasos 4 y 5.

 *Quítate el transmisor del pecho antes de transferir datos.*

* Requiere un dispositivo DataLink opcional.

6. AJUSTES

Ajustes de Ciclismo

Estos ajustes te permitirán activar o desactivar las siguientes funciones:

Reminder (Recordatorio): Este ajuste sólo aparece si has activado previamente la función de Recordatorio de Bebida en polarpersonaltrainer.com a través del WebSync. Puedes utilizar la función de Recordatorio de Bebida para que el cycling computer te indique cuándo debes beber o comer para que puedas seguir entrenando correctamente.

Dist. objetivo (Distancia objetivo): Indica la distancia que vas a recorrer y el cycling computer hará una estimación de la hora de llegada al destino en función de la velocidad a la que vayas.

A. Lap (Lap automático): Indica una distancia para los laps automáticos y el cycling computer registrará un lap cada vez que recorras esta distancia. Por ejemplo, si ajustas un valor de 1 km o milla, el cycling computer registrará un lap cada kilómetro o milla que recorras.

Para ver o modificar los ajustes de ciclismo, ve a **Settings** (Ajustes) > **Cycling SET** (Ajustes de ciclismo).

The display reads:	Para ajustar el valor que parpadea, presionar el botón SET (Ajustar).	Para aceptar el valor, presionar OK (Aceptar).
Recordatorio (Recordatorio)	Activar (ON) o desactivar (OFF) el recordatorio.	OK (Aceptar)
Dist. objetivo (Distancia objetivo)	1. Activar (ON) o desactivar (OFF) la función de distancia objetivo. 2. Si la activas, deberás indicar la distancia.	OK (Aceptar)
A. Lap (Lap automático)	1. Activar (ON) o desactivar (OFF) la función de lap automático. 2. Si lo activas, deberás indicar la distancia.	OK (Aceptar)

Ajustes de los Temporizadores

Tu cycling computer está equipado con dos temporizadores que se van alternando. Ambos resultan útiles a la hora de registrar un entrenamiento.

Utilízalos, por ejemplo, cuando realices un entrenamiento por intervalos, para que te indiquen cuándo hay que pasar de un período más duro a otro más suave y viceversa.

Para ver o modificar los ajustes de los temporizadores, ir a **Settings** (Ajustes) > **Timer SET** (Ajustes de los temporizadores).

En la pantalla aparece:	Para ajustar el valor que parpadea, presionar el botón SET (Ajustar).	Para aceptar el valor, presionar OK (Aceptar).
Timer 1 (Temporizador 1)	1. Activar (ON) o desactivar (OFF) el Timer 1 (Temporizador 1). 2. Si lo activas, deberás ajustar los minutos y los segundos.	OK (Aceptar)

En la pantalla aparece:	Para ajustar el valor que parpadea, presionar el botón SET (Ajustar).	Para aceptar el valor, presionar OK (Aceptar).
Timer 2 (Temporizador 2)	1. Activar (ON) o desactivar (OFF) el Timer 2 (Temporizador 2). 2. Si lo activas, deberás ajustar los minutos y los segundos.	OK (Aceptar)

Ajustes de los Límites de Frecuencia Cardíaca

Estos ajustes permiten seleccionar el tipo de límite de la Frecuencia Cardíaca.

- **Límites manuales** Crear una zona de Frecuencia Cardíaca objetivo definiendo manualmente los límites superior e inferior de la Frecuencia Cardíaca.
- **OwnZone:** El cycling computer determina automáticamente una zona de intensidad de ejercicio individual y segura: tu OwnZone. Encontrarás más información sobre OwnZone en el apartado Entrenar con OwnZone (página 14).
- **Desactivado:** También puedes desactivar los límites de Frecuencia Cardíaca. En este caso, no se utilizarán límites de la Frecuencia Cardíaca durante las sesiones de entrenamiento ni se calcularán los valores de la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo en **Summary** (Resumen) o en **Files** (Archivos).

Para ver o modificar los ajustes de los límites de Frecuencia Cardíaca, ve a **Settings** (Ajustes) > **Limits SET** (Ajustes de límites).

En la pantalla aparece:	Para ajustar el valor que parpadea, presionar el botón SET (Ajustar).	Para aceptar el valor, presionar OK (Aceptar).
HR / HR% (FC / FC %) MODE (Modo)	Seleccionar si prefieres que la Frecuencia Cardíaca se muestre en forma de pulsaciones por minuto (HR) o como porcentaje de tu Frecuencia Cardíaca máxima (HR%).	OK (Aceptar)
TYPE (Tipo)	Seleccionar Manual , OwnZone u Off (Desactivado).	A continuación, presionar OK (Aceptar). Si has desactivado la función o si has seleccionado OwnZone, el cycling computer vuelve a la pantalla Limits SET (Ajustes de límites).
Si has seleccionado Manual limits (Límites manuales), indícalos:		
HighLimit (Límite superior)	Indicar el límite superior de tu Frecuencia Cardíaca.	OK (Aceptar)
LowLimit (Límite inferior)	Indicar el límite inferior de tu Frecuencia Cardíaca.	OK (Aceptar)

Ajustes de la Bicicleta

El cycling computer permite determinar una serie de preferencias para cada una de tus bicicletas.

Para ver y cambiar los ajustes de las bicicletas, ir a **Settings** (Ajustes) > **Bike SET** (Ajustes de la bicicleta). Seleccionar entre **Bike** (Bicicleta) **1** / **2** / **3**.

A continuación, deberás definir una serie de ajustes relacionados con la bicicleta seleccionada. Antes de empezar a entrenar, mantener presionado el botón NEXT (Siguiendo) en el modo de hora para seleccionar la bicicleta 1, 2 ó 3.

AutoStart

La opción **AutoStart SET** (Ajustar AutoStart) permite activar (**ON**) y desactivar (**OFF**) la función AutoStart.

Esta función pone en marcha y detiene automáticamente el registro del entrenamiento cuando empieces y pares de pedalear, respectivamente. Para utilizar la función AutoStart, deberás haber ajustado el tamaño de la rueda y disponer de un sensor de velocidad Polar W.I.N.D.

Rueda

En **Wheel SET** (Ajustar rueda) podrás indicar el tamaño en mm de las ruedas de tu bicicleta. Ajustar el tamaño de la rueda es uno de los requisitos para obtener información precisa.

Hay dos formas de determinar el tamaño de la rueda de tu bicicleta:

Método 1

Para obtener los resultados más precisos, medir manualmente la distancia que recorre la rueda en una vuelta completa.

Utilizar la válvula para marcar el punto en el que la rueda toca el suelo. Dibuja una línea en el suelo para marcar el punto. Mueve la bicicleta hacia delante sobre una superficie plana hasta que la rueda realice una rotación completa. El neumático debería encontrarse perpendicular al suelo. Dibuja otra línea en el suelo cuando la válvula vuelva a estar en el lugar inicial para marcar una rotación completa. Mide la distancia entre las dos líneas.

Restar 4 mm al valor obtenido para tomar en consideración tu peso sobre la bicicleta al calcular la longitud de la circunferencia de la rueda. Introducir este valor en el cycling computer.

Método 2

Buscar el diámetro en pulgadas o ETRTO impreso en la rueda. Buscar el tamaño equivalente en milímetros en la columna derecha de la tabla.

 *El fabricante también puede indicarte el tamaño de la rueda.*

ETRTO	Diámetro de la rueda (pulgadas)	Ajuste de tamaño de la rueda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

i Los tamaños de rueda de la tabla tienen un valor meramente consultivo, ya que el tamaño de la rueda depende del tipo de rueda y de la presión del aire. Debido a la variación de las medidas, Polar no puede hacerse responsable de su validez.

Velocidad

Activar (**ON**) o desactivar (**OFF**) el sensor de velocidad Polar desde **Speed SET** (Ajustes de velocidad).

Si activas(**ON**) el sensor de velocidad, aparece el mensaje **Speed TEACH?** (¿Configurar sensor velocidad?).

Si ya habías configurado el sensor en el cycling computer con anterioridad, seleccionar STOP (Parar).

Si todavía no lo habías hecho, consultar el apartado Utilizar un accesorio nuevo (página 28) para descubrir cómo hacerlo.

Cadencia

Activar (**ON**) o desactivar (**OFF**) el sensor de cadencia Polar desde **Cadencia SET** (Ajustes de cadencia).

Si activas(**ON**) el sensor de cadencia, aparece el mensaje **Cadence TEACH?** (¿Configurar sensor cadencia?).

Si ya habías configurado el sensor en el cycling computer con anterioridad, seleccionar STOP (Parar).

Si todavía no lo habías hecho, consultar el apartado Utilizar un accesorio nuevo (página 28) para descubrir cómo hacerlo.

Potencia

Activar (**ON**) o desactivar (**OFF**) el sensor de potencia Polar desde **Power SET** (Ajustes de potencia).

Si activas el sensor de potencia (**ON**), aparecerán los siguientes ajustes:

1. **C. weight** (Peso cadena): Indicar el peso de la cadena en gramos. Confirmar el valor introducido presionando OK (Aceptar).
2. **C. length** (Longitud cadena): Indicar la longitud de la cadena en milímetros. Confirmar el valor introducido presionando OK (Aceptar).
3. **S. length** (Longitud tramos): Indicar la longitud de los tramos de la cadena en milímetros. Confirmar el valor introducido presionando OK (Aceptar).

Ejemplos de pesos y longitudes de cadena (debido a las variaciones en las mediciones, Polar no se hace responsable de su validez):		
	Peso	Longitud
Shimano Dura-Ace CN-7700 HG súper estrecha	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Cadena de 10 velocidades Campagnolo Record 2000	260 g	1473 mm
Cadenas de 10 velocidades Campagnolo Chorus o Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage y Xenon	277 g	1473 mm

Para que las lecturas sean precisas, todos los ajustes deben ser lo más exactos posible. La longitud y el peso de la cadena son directamente proporcionales al valor de potencia. Si hay un error del 1%, el valor de potencia tendrá también este error del 1%.

i No es necesario volver a introducir el peso y la longitud de la cadena si se eliminan eslabones. El sistema utiliza el valor de densidad de la cadena (peso/longitud). El hecho de eliminar eslabones no afecta a la densidad.

4. **Power TEACH?** (¿Configurar sensor potencia?):

Si ya habías configurado el sensor en el cycling computer con anterioridad, selecciona STOP (Parar).

Si todavía no lo habías hecho, consulta el apartado Utilizar un accesorio nuevo (página 28) para descubrir cómo hacerlo.

Ajustes de la Altitud

Calibrar el altímetro para asegurarte de que las mediciones sean siempre precisas.

Calibración manual: Indicar la altitud de referencia siempre que dispongas de una referencia fiable, como un mapa topográfico o un indicador de cumbres, o cuando estés a nivel del mar.

Calibración automática: Si utilizas la opción de calibración automática de la altitud, puedes ajustar la altitud inicial de modo que sea siempre la misma al inicio de cada sesión de entrenamiento. Calibrar manualmente la altitud y activar la calibración automática. A partir de ese momento se usará siempre esta altitud como la altitud base al comienzo de la sesión de entrenamiento cuando la calibración automática de la altitud esté activada. Además, si la calibración automática está activada y calibras manualmente el cycling computer, este nuevo valor se usará como nueva altitud inicial de la opción de calibración automática.

 *Activar la calibración automática si siempre entrenas en el mismo entorno para asegurarte de que la altitud siempre sea la correcta.*

Para ver o modificar los ajustes del usuario, ve a **Settings** (Ajustes) > **Altitude SET** (Ajuste de la altitud).

En la pantalla aparece:	Para ajustar el valor que parpadea, presionar el botón SET (Ajustar).	Para aceptar el valor, presionar OK (Aceptar).
Altitude (Altitud)	Indicar la altitud del lugar en el que te encuentras.	OK (Aceptar)
Auto calibr. (Calibración auto)	Activar (ON) o desactivar (OFF) la calibración automática.	OK

Ajustes del Reloj

Para ver o modificar los ajustes de la fecha y la hora, ir a **Settings** (Ajustes) > **Watch SET** (Ajuste del reloj).

En la pantalla aparece:	Para ajustar el valor que parpadea, presionar el botón SET (Ajustar).	Para aceptar el valor, presionar OK (Aceptar).
Time (Hora)	24h / 12h: Indicar si prefieres el formato de 24 h o el de 12 h. AM / PM Si te decantas por el formato de 12 h, selecciona AM o PM. - Ajustar las horas. - Ajustar los minutos.	OK (Aceptar)
Date (Fecha)	Ajustar la fecha. El orden en que deberás introducir la fecha dependerá del formato de hora que hayas escogido (24 h: día - mes - año / 12 h: mes - día - año).	OK (Aceptar)

Ajustes del Usuario

Para que el cycling computer te ofrezca información precisa sobre tu rendimiento, deberás introducir tus

datos con la mayor precisión posible.

Para ver o modificar los ajustes del usuario, ir a **Settings** (Ajustes) > **User SET** (Ajustes del usuario).

En la pantalla aparece:	Para ajustar el valor que parpadea, presionar el botón SET (Ajustar).	Para aceptar el valor, presionar OK (Aceptar).
WEIGHT (Peso) kg / lb	Indicar tu peso en kilogramos o libras.	OK (Aceptar)
Height (Altura) cm / ft	Indicar tu altura en centímetros o pies. Si introduces tu altura en pies, indicar también las pulgadas.	OK (Aceptar)
Birthday (Nacimiento)	Indicar tu fecha de nacimiento. El orden en que deberás introducir la fecha dependerá del formato de hora que hayas escogido (24 h: día - mes - año / 12 h: mes - día - año).	OK (Aceptar)
HR Max (FC _{máx})	Si conoces el valor de tu Frecuencia Cardíaca máxima, medido bajo supervisión médica, indícalo. Si no lo sabes, la Frecuencia Cardíaca máxima calculada en base a la edad (220-edad) se utiliza por defecto al ajustar este valor por primera vez. Encontrarás más información en el apartado dedicado a la Frecuencia Cardíaca máxima (FC _{máx}).	OK (Aceptar)
HR Sit (FC _{sent})	Indicar tu Frecuencia Cardíaca cuando estás descansando. Encontrarás más información en el apartado Valor de la Frecuencia Cardíaca estando sentado (FC _{sent}).	OK (Aceptar)
Sex (Sexo) Male (Hombre) / Female (Mujer)	Indicar si eres un hombre o una mujer.	OK

Frecuencia Cardíaca máxima (FC_{máx})

La

FC_{máx} se utiliza para hacer estimaciones del consumo de energía. La FC_{máx} es el máximo número de latidos por minuto durante el esfuerzo físico máximo. La FC_{máx} también resulta útil para determinar la intensidad de ejercicio óptima. El método más preciso para determinar tu FC_{máx} es realizar una prueba de esfuerzo bajo supervisión médica.

Valor de la Frecuencia Cardíaca estando sentado (FC_{sent})

La

FC_{sent} se utiliza para hacer estimaciones del consumo de energía. La FC_{sent} es tu Frecuencia Cardíaca habitual cuando no estás realizando actividad física alguna (mientras estás descansando). Para determinar fácilmente tu FC_{sent}, colócate el transmisor, sujeta el cycling computer con la mano, siéntate y no hagas absolutamente nada. Transcurridos dos o tres minutos, pulsar OK (Aceptar) en el modo de hora para ver tu Frecuencia Cardíaca. Este valor será tu FC_{sent}.

Ajustes Generales

Para ver o modificar los ajustes de sonido, sonidos de los botones y unidades, ir a **Settings** (Ajustes) > **General SET** (Ajustes generales).

En la pantalla aparece:	Para ajustar el valor que parpadea, presionar el botón SET (Ajustar).	Para aceptar el valor, presionar OK (Aceptar).
SOUND (Sonido) Off (Desactivado) / Soft (Bajo) / Loud (Alto) / Very Loud (muy alto)	Seleccionar Off/Soft/Loud/Very Loud .	OK (Aceptar)
KeySound (Sonidos de los botones) ON (Activados) / OFF (Desactivados)	Activar (ON) o desactivar (OFF) los sonidos emitidos al pulsar los botones.	OK (Aceptar)
Unit (Unidad) kg/cm / lb/ft	Seleccionar entre unidades del sistema métrico (kg/cm) o del sistema imperial británico (lb/ft).	OK (Aceptar)
Watch face (Aspecto del reloj)	Seleccionar LOGO (Logotipo) o DATE (Fecha).	OK (Aceptar)

7. UTILIZAR UN ACCESORIO NUEVO

Cualquier sensor nuevo que compres por separado deberá ser reconocido por el cycling computer. Se trata de un breve proceso de configuración que sólo requiere unos segundos. Configurar o "enseñar" el sensor hará que el cycling computer sólo reciba señales de tu sensor, con lo que podrás hacer ejercicio en grupo sin miedo a sufrir interferencias. Si compraste el sensor y el cycling computer juntos, el sensor ya habrá sido configurado para funcionar en combinación con el cycling computer. Simplemente deberás activarlo en el cycling computer.

 *Podrás configurar un sensor de velocidad, uno de cadencia y otro de potencia para cada bicicleta.*

Configurar un Nuevo Sensor de Velocidad

Ir a **Settings** (Ajustes) > **Bike SET** (Ajustes de la bicicleta) > **Bike** (Bicicleta) **1 / 2 / 3** > **Speed SET** (Ajustes de velocidad) > **ON** (Activar). Aparece el mensaje **Speed TEACH?** (¿Configurar sensor velocidad?).

- Para configurar el sensor, comprobar que no estés cerca (a menos de 40 m o 131 pies) de otros sensores de velocidad. Para confirmar la configuración, presionar **OK** (Aceptar). Aparece el mensaje **Test drive** (Prueba de funcionamiento). Para activar el sensor, pulsar **OK** (Aceptar) y girar la rueda delantera de la bicicleta unas cuantas veces. Una luz roja que parpadea indica que el sensor está activado. El mensaje **Completed!** (Finalizado) aparece una vez ha terminado el proceso. El cycling computer ya puede recibir datos de velocidad y de distancia.
- Si aparece el mensaje **Teaching FAILED** (Error en la configuración), es posible que el cycling computer detecte las señales de varios sensores o que tu sensor no esté activado. Asegúrate de no encontrarte cerca (40 m / 66 pies) de otros sensores de velocidad y presiona **OK** (Aceptar). Aparece el mensaje **Try again?** (¿Volverlo a intentar?). Presionar **OK** (Aceptar) y girar la rueda unas cuantas veces para activar el sensor.
- Si deseas cancelar el proceso, presionar **STOP** (Parar). Una vez configurado, el cycling computer ya podrás utilizar tu nuevo sensor de velocidad.

Configurar un nuevo sensor de cadencia*

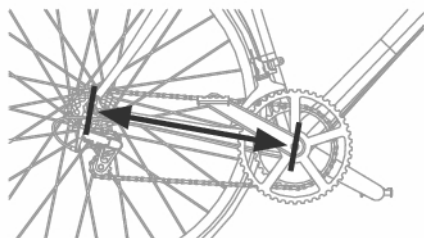
Ir a **Settings** (Ajustes) > **Bike SET** (Ajustes de la bicicleta) > **Bike** (Bicicleta) **1 / 2 / 3** > **Cadence SET** (Ajustes de cadencia) > **ON** (Activar). Aparece el mensaje **Cadence TEACH?** (¿Configurar sensor cadencia?).

- Para configurar el sensor, comprobar que no estés cerca (a menos de 40 m o 131 pies) de otros sensores de cadencia. Para confirmar la configuración, presionar **OK** (Aceptar). Aparece el mensaje **Test drive** (Prueba de funcionamiento). Para activar el sensor, pulsar **OK** (Aceptar) y gira los pedales unas cuantas veces. Una luz roja que parpadea indica que el sensor está activado. El mensaje **Completed!** (Finalizado) aparece una vez ha terminado el proceso. El cycling computer ya puede recibir datos de cadencia.
- Si aparece el mensaje **Teaching FAILED** (Error en la configuración), es posible que el cycling computer detecte las señales de varios sensores o que tu sensor no esté activado. Asegúrate de no encontrarte cerca (40 m / 66 pies) de otros sensores de cadencia y presionar **OK** (Aceptar). Aparece el mensaje **Try again?** (¿Volverlo a intentar?). Presionar **OK** (Aceptar) y girar los pedales unas cuantas veces para activar el sensor.
- Si deseas cancelar el proceso, presionar **STOP** (Parar). Una vez configurado, el cycling computer ya podrás utilizar tu nuevo sensor de cadencia.

Configurar un Nuevo Sensor de Potencia*

Ir a **Settings** (Ajustes) > **Bike SET** (Ajustes de la bicicleta) > **Bike** (Bicicleta) **1 / 2 / 3** > **Power SET** (Ajustes de potencia) > **ON** (Activar).

- **C. length** (Longitud cadena): Indicar la longitud de la cadena en milímetros. Confirmar el valor introducido presionando **OK** (Aceptar).
- **C. weight** (Peso cadena): Indicar el peso de la cadena en gramos. Confirmar el valor introducido presionando **OK** (Aceptar).
- **S. length** (Longitud tramos): Indicar la longitud de los tramos de la cadena en milímetros. Calcular la distancia del centro buje trasero al centro del pedalier del modo mostrado en la ilustración. Confirmar el valor introducido presionando **OK** (Aceptar).



Ejemplos de pesos y longitudes de cadena (debido a las variaciones en las mediciones, Polar no se hace responsable de su validez):

Shimano Dura-Ace CN-7700 HG súper estrecha

peso: 280 g

longitud: 1473 mm

Shimano Dura-Ace CN-7701

Ultegra CN-HG92, 105 HG72, 105 HG73

peso: 280 g

longitud: 1473 mm

Shimano Sora CN-HG50

peso: 335 g

longitud: 1473 mm

Cadena de 10 velocidades Campagnolo Record 2000

peso: 260 g

longitud: 1473 mm

Cadenas de 10 velocidades Campagnolo Chorus o Centaur

peso: 274 g

longitud: 1473 mm

Campagnolo Veloce, Mirage y Xenon

peso: 277 g

longitud: 1473 mm

Para que las lecturas sean precisas, todos los ajustes deben ser lo más exactos posible. La longitud y el peso de la cadena son directamente proporcionales al valor de potencia. Si, por ejemplo, tienen un error del 1%, el valor de potencia tendrá también este error del 1%.

i *No es necesario volver a introducir el peso y la longitud de la cadena si se eliminan eslabones. El sistema utiliza el valor de densidad de la cadena (peso/longitud). El hecho de eliminar eslabones no afecta a la densidad.*

- **Power TEACH?** (¿Configurar sensor potencia?):

Para configurar el sensor, comprobar que no estés cerca (a menos de 40 m o 131 pies) de otros sensores de potencia. Para confirmar la configuración, presionar OK (Aceptar). Aparece el mensaje **Test drive** (Prueba de funcionamiento). Para activar el sensor, pulsar OK (Aceptar) y gira los pedales unas cuantas veces. Una luz roja que parpadea indica que el sensor está activado. El mensaje **Completed!** (Finalizado) aparece una vez ha terminado el proceso. El cycling computer ya puede recibir datos de potencia.

- Si aparece el mensaje **Teaching FAILED** (Error en la configuración), es posible que el cycling computer detecte las señales de varios sensores o que tu sensor no esté activado. Asegúrate de no encontrarte cerca (40 m / 66 pies) de otros sensores de potencia y presiona OK (Aceptar). Aparece el mensaje **Try again?** (¿Volverlo a intentar?). Presionar OK (Aceptar) y girar los pedales unas cuantas veces para activar el sensor.
- Si deseas cancelar el proceso, presionar **STOP** (Parar). Una vez configurado, el cycling computer ya podrás utilizar tu nuevo sensor de potencia.

*Se requiere un sensor opcional.

8. UTILIZAR UN TRANSMISOR NUEVO

Cualquier transmisor Polar WearLink W.I.N.D. nuevo que compres por separado deberá ser reconocido por el cycling computer. Se trata de un breve proceso de configuración que sólo requiere unos segundos. Configurar o "enseñar" el transmisor hará que el cycling computer sólo reciba señales de tu transmisor, con lo que podrás hacer ejercicio en grupo sin miedo a sufrir interferencias. Si comprastes el transmisor y el cycling computer juntos, el transmisor ya habrá sido configurado para funcionar en combinación con el cycling computer.

Configurar un Nuevo Transmisor

Colocate el transmisor y asegurate de que no estás cerca (a menos de 40 m o 131 pies) de otros transmisores Polar WearLink W.I.N.D.

Mantener presionado el botón  durante 3 segundos para activar tu cycling computer.

Una vez el cycling computer haya identificado el nuevo transmisor, aparecen los mensajes **WearLink FOUND** (WearLink detectado) y **WearLink TEACH?** (¿Configurar WearLink?).

- Presionar OK (Aceptar) para confirmar. El mensaje **Completed** (Finalizado) aparece una vez ha terminado el proceso.
- Presionar STOP (Parar) para cancelar la configuración.

9. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuidado y Mantenimiento

Como cualquier dispositivo electrónico, el cycling computer de Polar debe tratarse con cuidado. Las siguientes recomendaciones te ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y te permitirán utilizar este producto durante muchos años.

Cuidados del Producto

Separar el transmisor de la banda y lavar la banda con agua corriente después de cada uso. Secar el transmisor con una toalla de tacto suave. No utilices alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Lavar la banda en una lavadora a 40°C/104°F regularmente o, como mínimo, después de cada cinco usos. Esto garantizará la fiabilidad de las mediciones y maximizará la vida útil del transmisor. Utilizar una bolsa de lavado. No pongas la banda en remojo ni en una secadora, no la planches y no la laves en seco ni con lejía. No utilices detergente con lejía ni suavizante. No introduces nunca el transmisor en la lavadora ni en la secadora.

Secar y guardar la banda y el transmisor por separado. Lavar la banda en la lavadora antes de guardar el transmisor durante un período largo de tiempo, y siempre después de usarlo en una piscina con un gran contenido de cloro.

Guardar el cycling computer, el transmisor y los sensores en un lugar fresco y seco. No los guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) o con material conductivo (como una toalla húmeda). El cycling computer, el transmisor y los sensores son resistentes al agua, por lo que puedes utilizarlos aunque llueva. Para mantener la resistencia al agua, no laves el cycling computer ni los sensores con agua a presión ni los sumerjas en agua. No expongas el cycling computer a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo, como por ejemplo dejándolo en el interior de un vehículo o encima del soporte para la bicicleta cuando no lo utilices.

Mantén limpios los sensores y el cycling computer. Limpiar el cycling computer y los sensores con una solución de jabón líquido y agua y acláralos con agua limpia. No los sumerjas en agua. Sécalos cuidadosamente con un paño suave. No utilices alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Evitar que el cycling computer y los sensores reciban golpes fuertes, puesto que pueden dañarlos.

Reparaciones

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente un punto de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos derivados de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

Encontrarás más información en la tarjeta de garantía de Polar.

Registrar tu producto Polar en <http://register.polar.fi/> para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios para satisfacer mejor tus necesidades.

Cambiar las Pilas

Es aconsejable que la sustitución de la pila se lleve a cabo únicamente en un punto de servicio técnico autorizado por Polar. Los técnicos comprobarán la resistencia al agua de tu Polar CS500 tras cambiar la pila.

Para cambiar personalmente las pilas del cycling computer y del transmisor, seguir atentamente las instrucciones del apartado Cambiar la pila del cycling computer.

Las pilas de los sensores de **velocidad** y de **cadencia** no se pueden cambiar. Para comprar un nuevo sensor, contactar con un servicio técnico autorizado de Polar o a través de una tienda de deportes que distribuya productos Polar.

Si necesitas instrucciones para cambiar la pila del **sensor de potencia Polar W.I.N.D.**, consultar el manual

del usuario de este sensor.

Si necesitas instrucciones para cambiar la pila del **transmisor WearLink W.I.N.D.**, consultar el manual del usuario de este transmisor.

Cambiar la Pila del Cycling Computer

Para maximizar la vida útil de la tapa de la pila, ábrela sólo cuando tengas que cambiar la pila. Al cambiar la pila, asegúrate de que el anillo de estanqueidad no esté dañado, en cuyo caso deberá reemplazarse por otro nuevo. Podrás comprar kits de pila y anillo de estanqueidad en distribuidores Polar y en puntos de servicio técnico autorizados por Polar. En Estados Unidos y Canadá, las juntas de estanqueidad de repuesto sólo se pueden adquirir en los puntos de servicio técnico autorizados por Polar.

Para cambiar la pila del Cycling Computer necesita una moneda y una pila (CR2354).

1. Abrir la tapa de la pila girándola 45 grados en sentido antihorario (ilustración 1).
2. Quitar la tapa levantándola con cuidado. La pila está pegada a la tapa. Separar la pila de la tapa. Tener cuidado de no dañar las roscas de la cara posterior de la tapa y el pequeño muelle metálico que hay dentro de la tapa.
3. Colocar una pila nueva con el polo positivo (+) hacia la tapa y el negativo (-) hacia el cycling computer (ilustración 2).
4. El anillo de estanqueidad de la tapa de la pila se encuentra en la parte posterior de la tapa. Sustitúyelo si está dañado. Antes de cerrar la tapa, asegúrate de que el anillo de estanqueidad no presenta daños y está bien colocado en la ranura. Comprobar que la superficie plana del anillo de estanqueidad quede apoyada en la parte posterior de la tapa. Si no lo está, el anillo de estanqueidad podría sufrir daños cuando cierres la tapa de la pila.
5. Colocar la tapa de la pila en su lugar y ciérrala haciéndola girar en sentido horario (ilustración 3). Asegúrate de que la tapa esté bien cerrada.



Conector del transmisor

Para cambiar la batería personalmente, siga estas instrucciones.

1. Con una moneda, abrir la tapa de la batería girándola hacia la izquierda hasta la posición OPEN.
2. Insertar la batería (CR2025) dentro de la cubierta, con el lado positivo (+) orientado hacia la cubierta. Asegúrate de que la junta de estanqueidad sigue en la ranura para garantizar la resistencia al agua.
3. Presionar de nuevo la tapa en el conector.
4. Utilizar una moneda para girar la tapa hacia la derecha hasta la posición CLOSE.



Para garantizar una mayor duración de la batería, abrir la tapa sólo para cambiar la batería y asegúrate de que la junta de estanqueidad no esté

estropeada, en cuyo caso, debería reemplazarla por otra nueva.

Podrás comprar estos paquetes de batería y juntas de estanquidad en distribuidores de Polar y en puntos de servicio técnico autorizados de Polar. En EE.UU. y Canadá, las juntas de estanquidad sólo están disponibles en puntos de servicio autorizados de Polar.

 *Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, ponte en contacto con un médico de inmediato. Las pilas deben eliminarse de acuerdo con las normativas locales.*



El cambio de la pila por otra pila del tipo incorrecto podría conllevar peligro de explosión.

Precauciones

Tu Polar cycling computer muestra indicadores de tu rendimiento. Indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad del ejercicio. También indica la velocidad y la distancia recorrida cuando se usa junto con un sensor de velocidad Polar W.I.N.D. También es compatible con el sensor de cadencia Polar W.I.N.D., que indica la frecuencia de pedaleo. El Sensor de Potencia Polar se ha diseñado para medir la potencia al montar en bicicleta. No debe utilizarse con otros fines.

El cycling computer de Polar no debe utilizarse para realizar mediciones ambientales que requieran una precisión profesional o industrial. Además, el dispositivo no debe utilizarse para obtener mediciones cuando se participa en actividades aéreas o bajo el agua.

Interferencias durante el ejercicio

Pueden producirse interferencias al hacer ejercicio cerca de hornos microondas y ordenadores. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias al entrenar con el CS500. Para evitar lecturas incorrectas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias.

Minimizar Riesgos durante el Ejercicio

Hacer ejercicio puede conllevar algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, te recomendamos que consultes a un médico antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento.

- ¿Hace más de 5 años que no practicas ninguna actividad física?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico largo?
- ¿Tienes implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Ten en cuenta que, además de la intensidad del entrenamiento, hay otros factores que pueden influir en la frecuencia cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión, el estado psicológico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante que prestes atención a las reacciones de tu cuerpo durante el ejercicio. **Si sientes cansancio o un dolor inesperado cuando realizas ejercicio, lo mejor será parar o continuar con una intensidad más suave.**

Aviso a personas con marcapasos, desfibriladores o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado. Las personas que lleven implantado un marcapasos utilizarán el cycling computer bajo su

propia responsabilidad. Antes de utilizarlo, siempre aconsejamos la realización de una prueba de esfuerzo máxima bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y del cycling computer.

Si eres alérgico a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisar la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones técnicas. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el transmisor, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.

 *El efecto combinado de la humedad y una abrasión intensa puede hacer que salga un color negro de la superficie del transmisor que puede manchar la ropa de colores claros. Si utilizas repelente de insectos en su piel, debes asegurarte de que no entre en contacto con el transmisor.*

Especificaciones técnicas

Cycling computer

El cycling computer es un producto láser de clase 1.

Duración de la pila:

2 años (2 horas al día, 7 días a la semana) de media

Tipo de pila:

CR2354

Anillo de estanqueidad de la pila:

Anillo D- silicona de 28,0 x 0,8 mm (No es necesario sustituirlo al cambiar la pila si no está dañado.)

Temperatura de funcionamiento:

De -10°C a +50°C / de 14°F a 122°F

Materiales del Cycling Computer:

Lente PMMA con un revestimiento duro en la superficie, cuerpo del cycling computer ABS+GF/PA+GF, componentes metálicos de acero inoxidable (sin níquel)

Precisión del reloj:

Superior a $\pm 0,5$ segundos/día con una temperatura de 25°C/77°F

Precisión del cycling computer:

$\pm 1\%$ o 1 ppm (el valor que sea mayor). Esta definición es válida en condiciones estables.

Intervalo de medición de la Frecuencia Cardíaca:

15-240

Rango de visualización de la velocidad actual:

De 0 a 127 km/h o de 0 a 75 mph

Rango de visualización de la altitud:

De -550 m a +9000 m o de -1800 pies a +29500 pies

Intervalo de actualización del ascenso y la pendiente:

5 m / 20 pies

Valores límite del cycling computer

Número máximo de archivos:

14

Tiempo máximo grabado en un archivo:

99 h 59 min 59 s

Número máximo de laps:

99

Distancia total:

999.999 km / 621370 millas

Duración total:

9999 h 59 min 59 s

Calorías totales:

999.999 kcal

Número total de ejercicios:

9999

Ascenso total:

304795 m / 999980 pies

Soporte para Bicicleta con doble fijación

Materiales:

Elemento de goma TPE, cuerpo del soporte PA+GF, componentes metálicos de acero inoxidable (sin níquel)

Transmisor

Duración de la pila del transmisor WearLink

2 años (2 horas al día, 7 días a la semana) de media

W.I.N.D.:

Tipo de pila:

CR2025

Anillo de estanqueidad de la pila:

Junta tórica de silicona de 20,0 x 1,0

Temperatura de funcionamiento:

De -10°C a +40°C / de 14°F a 104°F

Material del transmisor:

Poliamida

Material de la banda:

Poliuretano, poliamida, poliéster, elastano y nailon

Software Polar WebSync 2.0 y Polar DataLink

Requisitos del sistema:

PC MS Windows (2000/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0

Intel Mac OS X 10.5 o más reciente

La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20°C). Los productos se dividen en cuatro categorías según su resistencia al agua. Observa la parte posterior de tu producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárala con la siguiente tabla. Recuerda que estas definiciones no serán necesariamente válidas para los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera	Características de resistencia al agua
Water proof IPX7	No adecuado para bañarse o nadar. Protegido contra salpicaduras y gotas de lluvia. No lo laves con agua a presión.
Water resistant*	No adecuado para nadar. Protegido contra salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No lo laves con agua a presión.
Water resistant 30 m/50 m	Adecuado para bañarse y nadar.
Water resistant 100 m	Adecuado para nadar y bucear (sin bombonas de aire).

*Estas características también son válidas para el transmisor Polar WearLink W.I.N.D. y los sensores de velocidad, de cadencia y de potencia Polar W.I.N.D. marcados como resistentes al agua.

Preguntas Más Frecuentes**¿Qué debo hacer si...**

...aparece el símbolo de batería baja acompañado del texto WearLink / Speed (Velocidad) / Cadence (Cadencia) / Power (Potencia)?

...La pila de tu WearLink o sensor de velocidad, cadencia o potencia está a punto de agotarse. Encontrarás más información en el apartado Cuidado y Mantenimiento (página 31).

...no sé en qué menú me encuentro?

Mantén presionado el botón BACK (Atrás) hasta que aparezca la hora del día.

...el cycling computer no calcula las calorías quemadas?

Las calorías quemadas sólo se calculan si llevas puesto el transmisor y has ajustado correctamente los parámetros del usuario. Encontrarás más información en Ajustes del Usuario (página 25).

...la lectura de la Frecuencia Cardíaca fluctúa, es demasiado alta o muestra un valor de cero (00)?

- Comprobar que el cycling computer no esté a más de 40 m / 131 pies del transmisor.
- Comprobar que la banda elástica del transmisor no se haya aflojado durante el ejercicio.
- Comprobar que los electrodos de la ropa deportiva estén en contacto con tu piel.
- Comprobar que los electrodos del transmisor o de la ropa deportiva estén húmedos.
- Asegúrate de que el transmisor o los electrodos de la ropa deportiva estén limpios.
- Comprobar que no haya otros transmisores de la Frecuencia Cardíaca en un radio de 40 m o 131 pies.
- Las señales electromagnéticas de gran intensidad pueden causar lecturas erráticas. Encontrarás más información en el apartado Precauciones (página 33).
- Si la lectura de la Frecuencia Cardíaca sigue siendo incorrecta a pesar de haberte alejado de la fuente de interferencias, reduce la velocidad y tómate el pulso manualmente. Si notas que se corresponde con el valor más alto mostrado en la pantalla, tal vez estés sufriendo una arritmia cardíaca. La mayoría de los casos de arritmia no son graves, pero te aconsejamos que acudas al médico.
- Puede que una crisis cardíaca haya alterado la forma de onda de tu electrocardiograma. Si fuese así,

consultar con tu médico.

...aparecen un signo de exclamación y el texto WearLink y el cycling computer no puede detectar tu señal de frecuencia cardíaca?

- Comprobar que el cycling computer no esté a más de 40 m o 131 pies de distancia del transmisor.
- Comprueba que la banda elástica del transmisor no se haya aflojado durante el ejercicio.
- Comprobar que los electrodos de la ropa deportiva estén en contacto con tu piel.
- Comprobar que los electrodos del transmisor o de la ropa deportiva estén húmedos.
- Asegúrate de que el transmisor y los electrodos de la ropa deportiva estén limpios y no presenten daños.
- Si no consigues medir tu frecuencia cardíaca con la ropa deportiva, prueba a utilizar una banda WearLink. Si la Frecuencia Cardíaca se detecta con la banda, lo más probable es que el problema esté en la prenda. En este caso, contactar con el fabricante de la prenda o la tienda donde la compraste.
- Si has llevado a cabo todas las acciones mencionadas anteriormente pero sigue apareciendo el mensaje y la medición de la Frecuencia Cardíaca todavía no funciona, puede que la pila del transmisor esté agotada. Encontrarás más información al respecto en el manual del usuario del transmisor WearLink W.I.N.D.

...aparecen los mensajes WearLink FOUND (WearLink detectado) y WearLink TEACH? (¿Configurar WearLink?)?

Encontrarás información detallada en el apartado Utilizar un transmisor nuevo (página 30).

Si el transmisor que utilizas iba incluido en la caja del producto y aparece este texto en la pantalla, puede que el cycling computer esté detectando la señal de otro transmisor. Si fuese así, comprobar que lleves puesto tu propio transmisor, que los electrodos estén húmedos y que la banda del transmisor no se haya aflojado.

...aparecen un signo de exclamación y el texto Speed (Velocidad)?

Asegúrate de que el sensor de velocidad esté bien colocado. Gira la rueda delantera unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja que parpadea en el sensor indica que está activado.

...aparecen un signo de exclamación y el texto Cadence (Cadencia)?

Asegúrate de que el sensor de cadencia esté bien colocado. Girar la biela unas cuantas veces para activar el sensor. La luz roja parpadeante indica que el sensor está activado.

...aparecen un signo de exclamación y el texto Power (Potencia)?

Asegúrate de que el sensor de potencia esté bien colocado. Encontrarás más información en el manual del usuario del sensor de potencia.

...la altitud no para de cambiar a pesar de que no me muevo?

El cycling computer convierte la presión medida del aire en una lectura de altitud. Esto explica que un cambio en el tiempo pueda provocar cambios en la lectura de altitud del cycling computer.

...los datos de altitud son imprecisos?

El altímetro dará información incorrecta si está expuesto a interferencias externas, como un viento fuerte o un aparato de aire acondicionado. En tal caso, probar de calibrar el altímetro. Si hay una falta constante de precisión en las lecturas, es posible que los canales del sensor de la presión atmosférica estén obstruidos por la suciedad. Si fuese así, enviar el cycling computer a un punto de servicio técnico autorizado por Polar.

...aparece el mensaje Memory full (Memoria llena)?

Este mensaje aparece mientras te estás ejercitando si no queda espacio en la memoria para guardar la sesión de entrenamiento. En este caso, el cycling computer sobrescribirá el archivo de entrenamiento más antiguo guardado. Si deseas guardar durante más tiempo el archivo que se va a sustituir, puedes transferirlo al servicio web de Polar en www.polarpersonaltrainer.com. A continuación, eliminar el archivo del cycling computer. Encontrarás más información en el apartado Eliminar Archivos de Entrenamiento (página 18).

Garantía Internacional Limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos del consumidor establecidos por las leyes en vigor en tu país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que hayan adquirido este producto en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para uso de los consumidores que hayan comprado este producto en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc./Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto de cualquier fallo o defecto material y/o de fabricación durante 2 años a partir de la fecha de compra.
- **Conservar el recibo o la factura original como prueba de la compra.**
- La garantía no cubre la pila, los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o negligencias, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial del producto, ni tampoco la rotura o el deterioro de carcasas/pantallas, la banda elástica y las prendas Polar.
- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto.
- Los artículos comprados de segunda mano no estarán cubiertos por esta garantía de dos (2) años, a menos que la legislación de tu país estipule lo contrario.
- Durante el período de validez de la garantía, el producto se reparará o cambiará en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar, independientemente del país de compra.

La aplicación de esta garantía estará limitada a los países en los que se comercialice el producto a través de distribuidores oficiales Polar.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000.

Copyright © 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo TM en esta guía rápida de inicio o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ® en esta guía rápida o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy, excepto Windows, que es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation.

CE 0537

Este producto cumple con las directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad correspondiente está disponible en www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.



Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las leyes locales en materia de eliminación de residuos y, siempre que sea posible, empleando la recogida selectiva de dispositivos electrónicos, pilas y acumuladores usados.



Esta marca muestra que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a

modificaciones sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a esta guía o a los productos que en ella se describen.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos en él descritos.

Este producto está cubierto por los siguientes documentos de patente:

FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-0, FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK 104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK 1040065, DE 60128746, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 104118, EP 2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, US D492783S, US D492784S y US D492999S.

Fabricado por:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel. +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi [<http://www.polar.fi>]

17938699.00 ESP A

ÍNDICE

Ajuste de la altitud	25	Tamaño de la rueda	23
Ajustes básicos	7	Totales	18
Ajustes de ciclismo	21	Transmisor	9
Ajustes de la bicicleta	22	Unidades	27
Ajustes de los límites de Frecuencia Cardíaca	22		
Ajustes de los temporizadores	21		
Ajustes del reloj	25		
Ajustes del sensor de cadencia	24		
Ajustes del sensor de potencia	24		
Ajustes del sensor de velocidad	24		
Ajustes del usuario	25		
Ajustes generales	27		
Almacenar laps	12		
Archivos de entrenamiento	16		
Aspecto del reloj	27		
AutoStart	23		
Calibración automática	25		
Calibración manual	25		
Configurar un nuevo sensor de cadencia	28		
Configurar un nuevo sensor de potencia	28		
Configurar un nuevo sensor de velocidad	28		
Configurar un nuevo transmisor	30		
Distancia objetivo	21		
Eliminar archivos de entrenamiento	18		
Empezar a registrar una sesión de entrenamiento	9		
Entrenar con OwnZone	14		
Especificaciones técnicas	34		
FC _{máx}	26		
FC _{sent}	26		
Fecha	25		
Funciones de los botones	6		
Garantía	37		
Hacer una pausa en una sesión de entrenamiento	13		
Hora	25		
Hora de llegada	21		
Información del entrenamiento	10		
Iniciar la medición de la Frecuencia Cardíaca	9		
Instalar el cycling computer en el soporte para la bicicleta	8		
Instalar el soporte para la bicicleta	7		
Instrucciones de cuidado	31		
Lap automático	21		
Límites manuales	22		
Longitud de la cadena	24		
Longitud de los tramos	24		
Modo de ahorro de energía	6		
OwnZone	22		
Parar el registro de una sesión de entrenamiento	13		
Peso de la cadena	24		
Poner a cero los archivos de totales	19		
Precauciones	33		
Preguntas Más Frecuentes	35		
Recordatorio	21		
Reparaciones	31		
Resistencia al agua	35		
Resumen del entrenamiento	13		
Sonido	27		
Sonido de los botones	27		
Sustitución de la pila	31		